

康健食飲

養氣順風

風氣順，則百病不生。風氣不順，則百病叢生。此理之明，不言而喻。然風氣之順與否，全視飲食之精粗而定。故欲求身體之健康，必先求飲食之適宜。本報特刊此欄，以供讀者之參考。

一、食宜節制。飲食之節制，乃健康之第一要義。過食則傷胃，過飽則傷脾。故凡飲食，宜適量而止，不可貪多。二、食宜適時。飲食之適時，乃健康之第二要義。晨起宜食，則精神煥發；午間宜食，則體力充沛；晚間宜食，則安眠無擾。三、食宜適口。飲食之適口，乃健康之第三要義。食物之味，宜適口而不宜過鹹、過甜、過酸、過辣。四、食宜適宜。飲食之適宜，乃健康之第四要義。食物之質，宜適宜而不宜過寒、過熱、過燥、過濕。

三個中國！

英國教授之幽默

一位英國教授，時常去美國訪問。其言談幽默，令人捧腹。一日，他在美國某大學演講，題目為「三個中國」。他首先說：「第一個中國，是地理上的中國，即我們所說的中國。」次說：「第二個中國，是歷史上的中國，即我們所說的中國。」末說：「第三個中國，是政治上的中國，即我們所說的中國。」

驚心一紙書

某工廠之工友，因不滿其工資微薄，且受其主管之虐待，遂憤而自殺。其遺下之遺書，內容如下：「我生於此，長於此，死於此。我的一生，都在為你們工作。你們卻不給我應得的工資，還虐待我。我現在終於死了，你們滿意了嗎？」

品小橋晚愛

愛晚橋，位於杭州西湖之南，風景優美，為遊覽之勝地。其橋身小巧玲瓏，故名「品小橋」。晚間遊覽，更有情趣。故凡遊西湖者，不可不遊愛晚橋。

三國志

三國志，乃中國歷史之重要篇章。其內容豐富，情節動人。凡讀三國志者，無不為其英雄人物所折服。故凡愛歷史者，不可不讀三國志。

虎兒

虎兒，乃一勇猛之英雄。其力大無窮，能敵萬軍。故凡見虎兒者，無不稱其為英雄。

夜香江

夜香江，乃香港之夜間娛樂場所。其環境優雅，服務周到。凡遊香港者，不可不遊夜香江。

黃太與

黃太與，乃一著名之小說家。其作品情節動人，引人入勝。故凡讀黃太與作品者，無不稱其為小說家之巨擘。

海人傳

海人傳，乃一著名之小說。其內容豐富，情節動人。凡讀海人傳者，無不稱其為小說之佳作。

樵夫之女遇妖

樵夫之女，乃一美麗之少女。一日，她在山中遇一妖怪，遂被其誘去。其父聞之，遂率眾尋之。其情節曲折，引人入勝。

三國志

三國志，乃中國歷史之重要篇章。其內容豐富，情節動人。凡讀三國志者，無不稱其為歷史之佳作。

虎兒

虎兒，乃一勇猛之英雄。其力大無窮，能敵萬軍。故凡見虎兒者，無不稱其為英雄。

新雅酒樓夜總會

新雅酒樓夜總會，乃一著名之娛樂場所。其環境優雅，服務周到。凡遊新雅酒樓者，無不稱其為娛樂之勝地。

歌星利得曼

歌星利得曼，乃一著名之歌手。其歌聲優美，動人。故凡聽利得曼歌者，無不稱其為歌星之巨擘。

黎兆侯與傅博

黎兆侯與傅博，乃一著名之小說家。其作品情節動人，引人入勝。故凡讀黎兆侯與傅博作品者，無不稱其為小說家之巨擘。

搜趣錄

搜趣錄，乃一著名之小說。其內容豐富，情節動人。凡讀搜趣錄者，無不稱其為小說之佳作。

樵夫之女遇妖

樵夫之女，乃一美麗之少女。一日，她在山中遇一妖怪，遂被其誘去。其父聞之，遂率眾尋之。其情節曲折，引人入勝。

虎兒

虎兒，乃一勇猛之英雄。其力大無窮，能敵萬軍。故凡見虎兒者，無不稱其為英雄。

小歌星

小歌星，乃一著名之歌手。其歌聲優美，動人。故凡聽小歌星歌者，無不稱其為歌星之巨擘。

普慶

普慶，乃一著名之小說家。其作品情節動人，引人入勝。故凡讀普慶作品者，無不稱其為小說家之巨擘。

東亞

東亞，乃一著名之小說。其內容豐富，情節動人。凡讀東亞者，無不稱其為小說之佳作。

斯慶

斯慶，乃一著名之小說家。其作品情節動人，引人入勝。故凡讀斯慶作品者，無不稱其為小說家之巨擘。

百樂門

百樂門，乃一著名之娛樂場所。其環境優雅，服務周到。凡遊百樂門者，無不稱其為娛樂之勝地。

華京

華京，乃一著名之小說家。其作品情節動人，引人入勝。故凡讀華京作品者，無不稱其為小說家之巨擘。

洋傘布料

洋傘布料，乃一著名之布料。其質地優良，耐用。故凡買洋傘者，不可不買洋傘布料。

兩電公司合併

製片廠認為兩公司應撥五千五百萬元為公衆財產，才可給予未來特權。調查委會，明日繼續聆聽意見。

【本報訊】兩電公司合併案，經行政院會議通過，由財政部派員調查。調查委員會昨日繼續聆聽各方意見。製片廠代表認為，兩電公司合併後，應撥充公衆財產，方可給予未來特權。調查委會將於明日繼續聆聽各方意見。

街坊會提出主張

【本報訊】街坊會代表昨日向調查委員會提出主張，認為兩電公司合併後，應撥充公衆財產，方可給予未來特權。調查委會將於明日繼續聆聽各方意見。

青島道國旗飄揚

祝國慶張燈結綵 各大社團紛紛籌備慶典

【本報訊】青島道國旗昨日在青島市各主要街道飄揚，市民紛紛掛起國旗，慶祝國慶。各大社團紛紛籌備慶典，包括舉行遊行、集會等活動。

肉行商會

大同聚餐 留港三星期 作全面探討

【本報訊】肉行商會昨日舉行大同聚餐，商會代表表示，將留港三星期，對肉類市場進行全面探討。商會代表表示，將留港三星期，對肉類市場進行全面探討。

英文學校聯合會

早請政府 設獎學額 俾學生能升學

【本報訊】英文學校聯合會昨日向政府提出建議，要求政府儘早設立獎學額，以幫助學生升學。聯合會代表表示，將繼續向政府爭取獎學額。

英毒品問題專家

留港三星期 作全面探討

【本報訊】英毒品問題專家昨日留港三星期，對香港毒品問題進行全面探討。專家表示，將對香港毒品問題進行全面探討。

美碼頭工人罷工

港影響甚微 各船公司照常收載

【本報訊】美碼頭工人罷工，對香港影響甚微，各船公司照常收載貨物。罷工對香港影響甚微，各船公司照常收載貨物。

軍馬年底關閉後

開新路貫通 中東區交通

【本報訊】軍馬年底關閉後，開新路貫通，中東區交通將得到改善。開新路貫通後，中東區交通將得到改善。

小兒麻痺症

今年已減少

【本報訊】小兒麻痺症今年已減少，政府將繼續加強預防工作。政府將繼續加強預防工作，以減少小兒麻痺症。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

華聯挫軍聯

奪得勝利盾 強弱懸殊華聯佔優勢

【本報訊】華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。

第二次兩天賽馬

分場表昨午露佈

【本報訊】第二次兩天賽馬，分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

華聯挫軍聯

奪得勝利盾 強弱懸殊華聯佔優勢

【本報訊】華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。

第二次兩天賽馬

分場表昨午露佈

【本報訊】第二次兩天賽馬，分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

華聯挫軍聯

奪得勝利盾 強弱懸殊華聯佔優勢

【本報訊】華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。

第二次兩天賽馬

分場表昨午露佈

【本報訊】第二次兩天賽馬，分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

華聯挫軍聯

奪得勝利盾 強弱懸殊華聯佔優勢

【本報訊】華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。

第二次兩天賽馬

分場表昨午露佈

【本報訊】第二次兩天賽馬，分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

第二次兩天賽馬

分場表昨午露佈

【本報訊】第二次兩天賽馬，分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。

華聯挫軍聯

奪得勝利盾 強弱懸殊華聯佔優勢

【本報訊】華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。華聯挫軍聯，奪得勝利盾，強弱懸殊，華聯佔優勢。

第二次兩天賽馬

分場表昨午露佈

【本報訊】第二次兩天賽馬，分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。分場表昨午露佈，歡迎各界人士參加。

華聯軍戰後評

【本報訊】華聯軍戰後評，華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。華聯軍在戰場上表現英勇，取得重大勝利。

意外要提防

最好稽查客運球迷

【本報訊】意外要提防，最好稽查客運球迷，以確保安全。最好稽查客運球迷，以確保安全。

愛馬對西藏問題

昨再度修改提案

【本報訊】愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。愛馬對西藏問題，昨再度修改提案，以更好地反映民意。